

# 一切都与呼吸有关



[一切都与呼吸有关\\_下载链接1](#)

著者:上里巴人

出版者:中国人口出版社

出版时间:2009-5

装帧:平装

isbn:9787510101755

《一切都与呼吸有关:医学博士谈健康》 内容简介：古来无数人以难以想象的热情投入

巨大精力来精研呼吸，他们相信，呼吸不止能健身，还是通往神秘和长生的甘露。愉悦的精神、舒适的身体、微妙的感觉，甚至于完美的性爱，都请从呼吸开始。心理疾病的治疗应首先从呼吸入手！

危难之中最有效的救命手段就是呼吸。

最有效的防癌治癌手段就是鼻尖式呼吸。

人体内最有效的能量就是你所呼吸的“气”！

人体的第一灵药，脑力劳动者的第一补品。

人体的超级恢复技术：唯一有效按摩内脏的手段。

脑子好使的人不是天生脑子好使，而是天生会呼吸。

有史来人类最悠久最重要的养生传统就是呼吸。

事实证明，呼吸对身姿的矫正远远超过各种仪器。

提升性能力，从呼吸调节入手！

作者介绍:

目录:

[一切都与呼吸有关 下载链接1](#)

## 标签

养生

保健

脑科学

医学/养生

健康

# 评论

提供了一个新的观念，看看觉得还是很有道理的

-----  
[一切都与呼吸有关\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[一切都与呼吸有关\\_下载链接1](#)